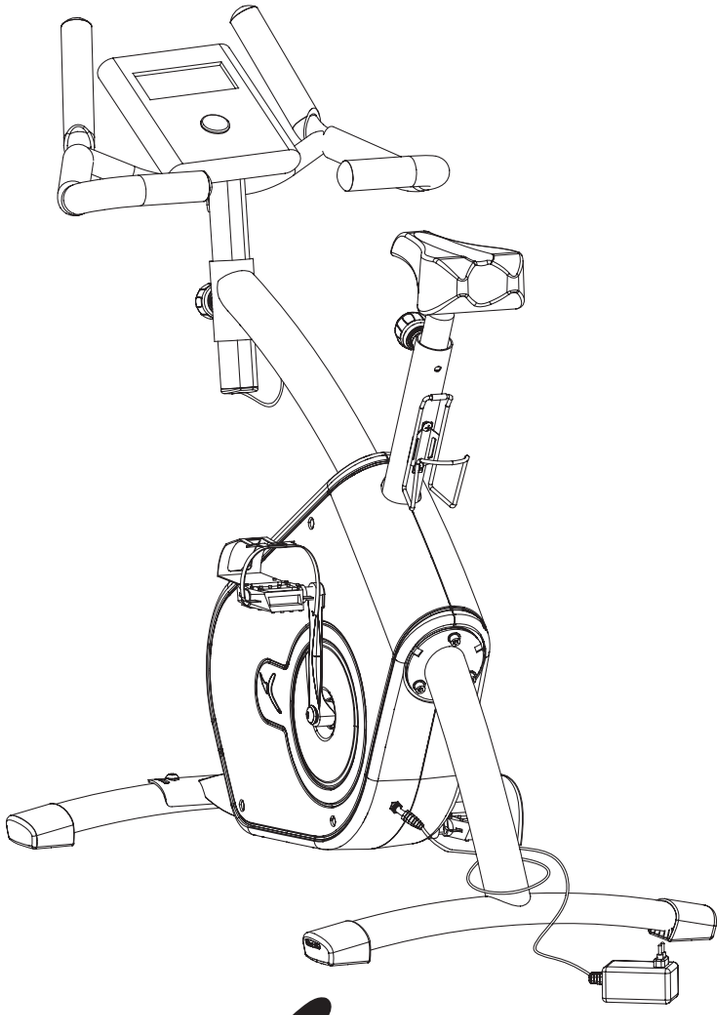
VM 660

NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
Инструкция по использованию
Οδηγίες χρήσης
使用说明书



DOMYOS

VM 660

Notice à conserver
Keep these instructions
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Conservar instrucciones
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Οδηγίες προς φύλαξη
请妥善保存说明书

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 250 500

DOMYOS

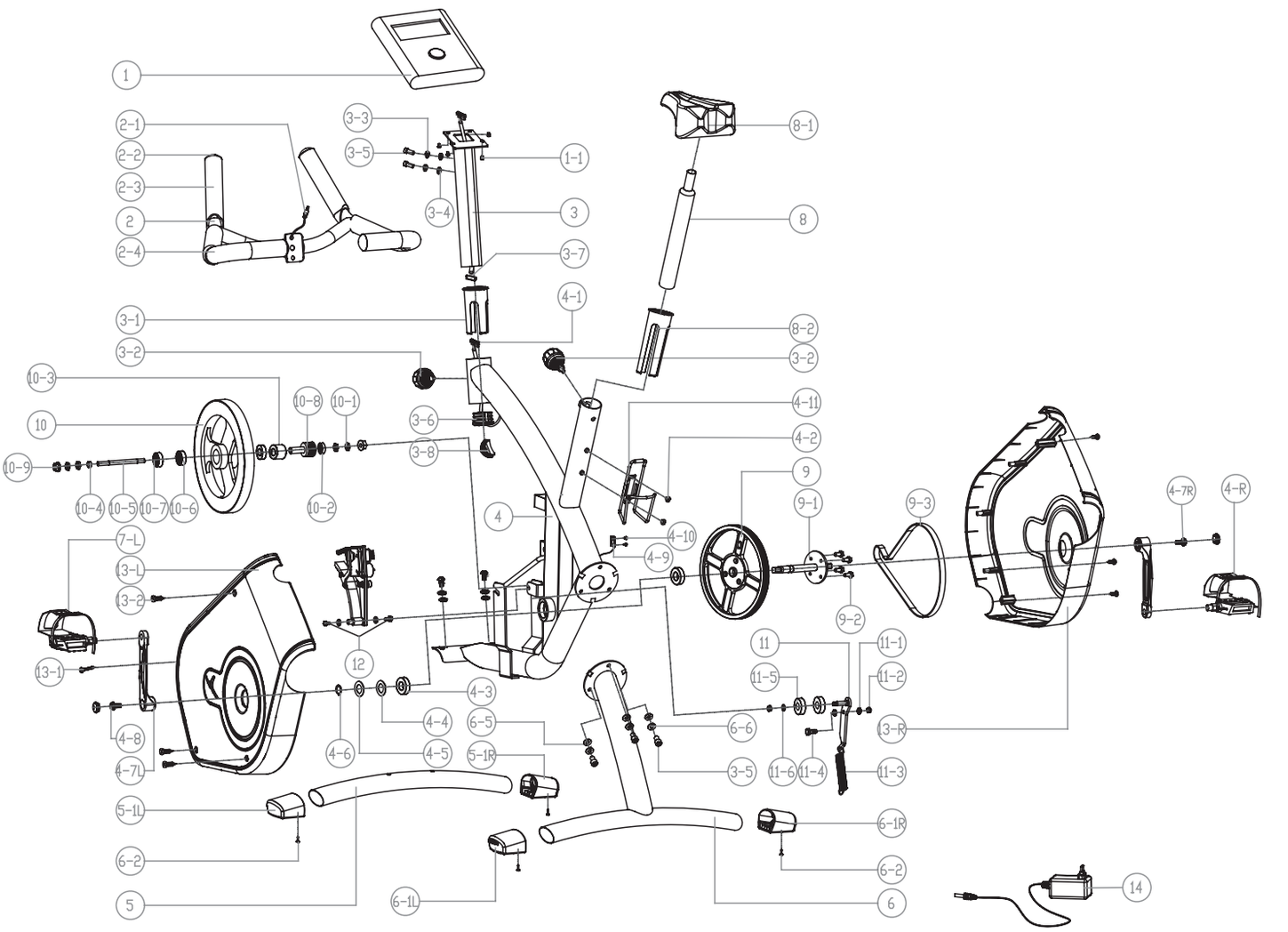
decathlon creation©

DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France

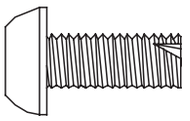
www.decathlon.com Made in China - Hecho en China - 中國製造 - Сделанов Китае

Réf. pack : 425.778 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品

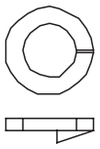
MONTAGE • ASSEMBLY •MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • Сборка • Συναρμολόγηση • 安装



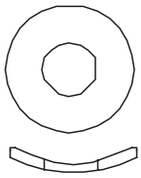
A



M8 x P1.25 x 20L



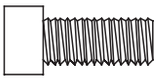
8



x2

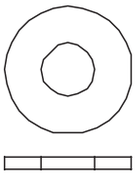
19 x 8 x 2T

B



M8 x 16L

8



x3

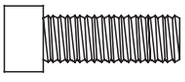
19 x 8 x 2T

C

x2

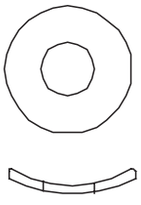
M5 x 5L

D



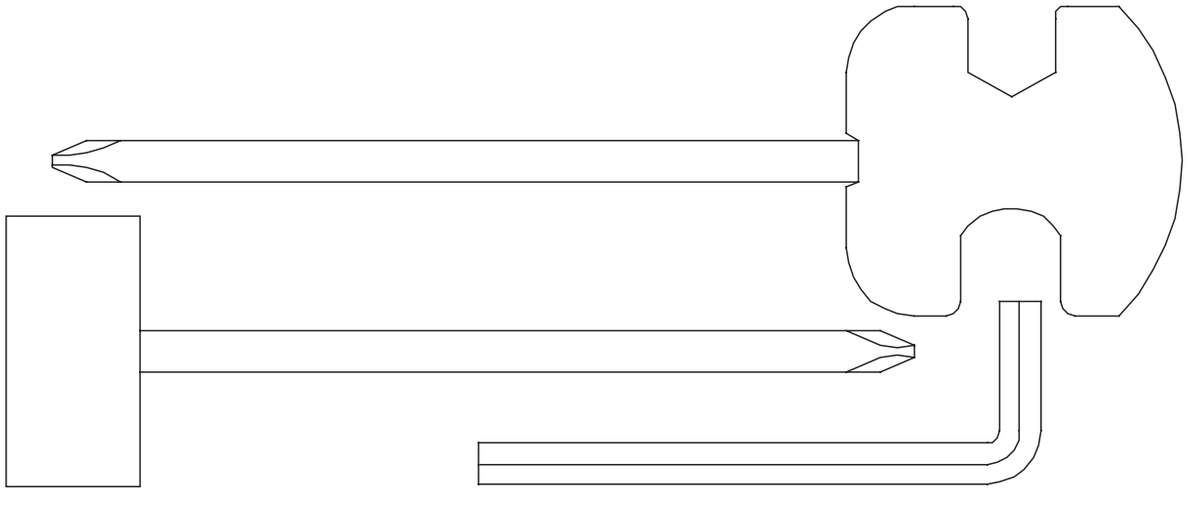
M8 x 20L

8

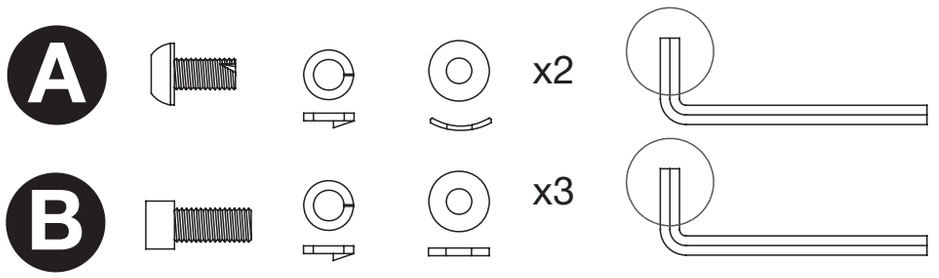


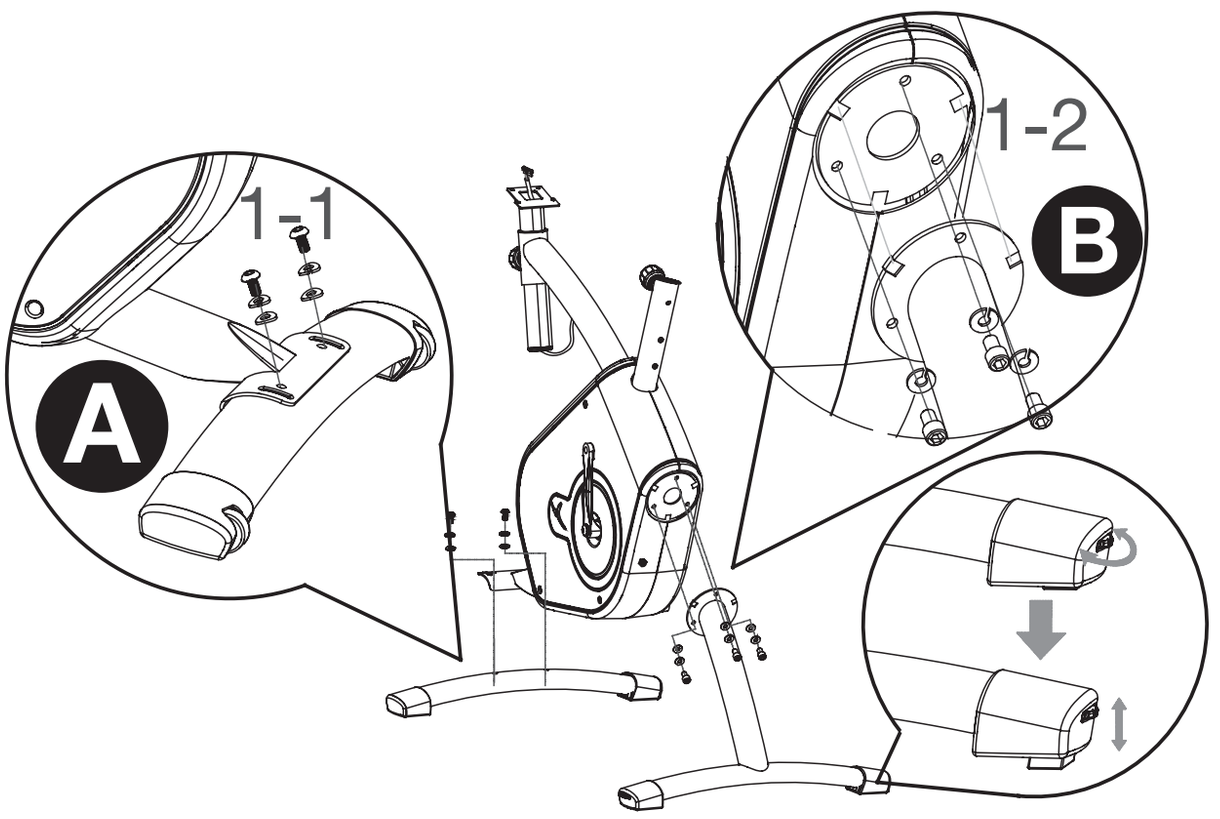
x2

19 x 8 x 2T

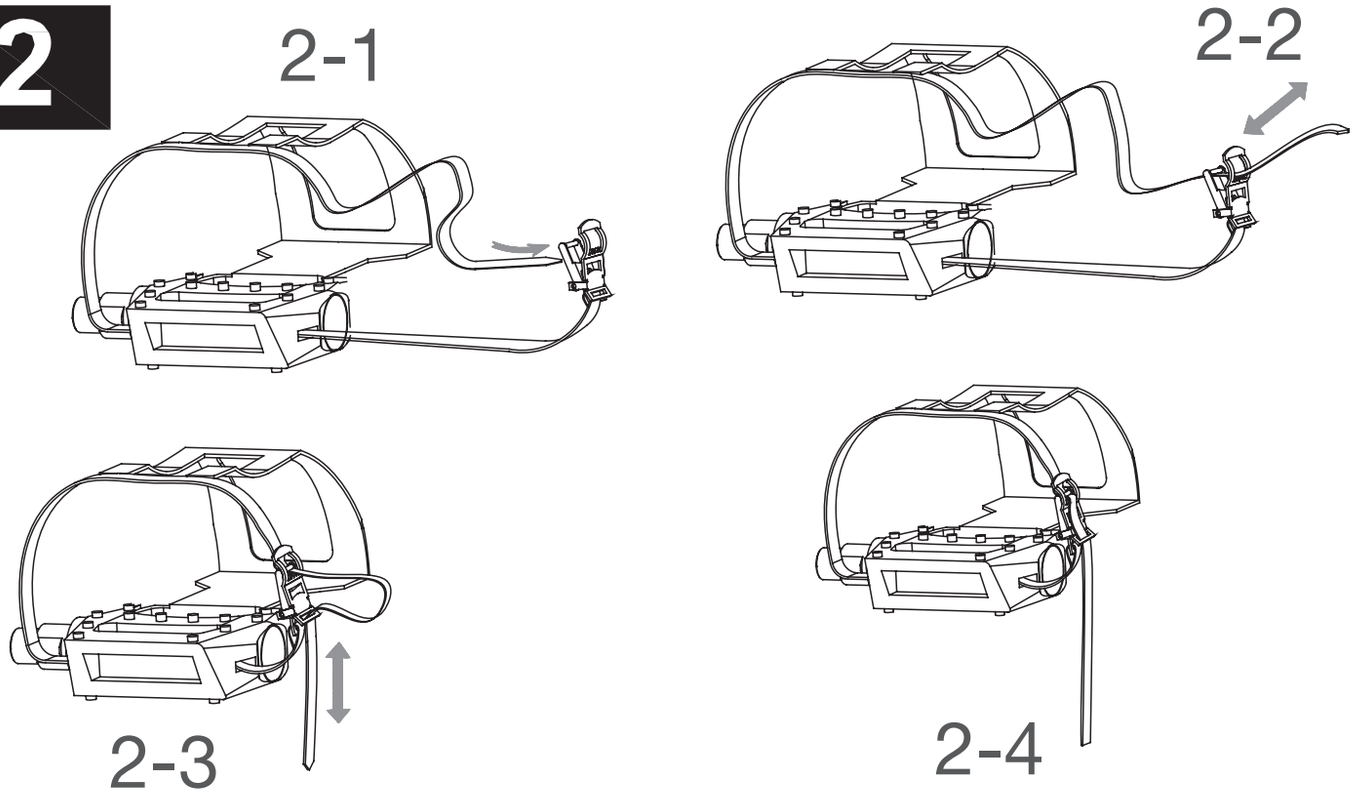


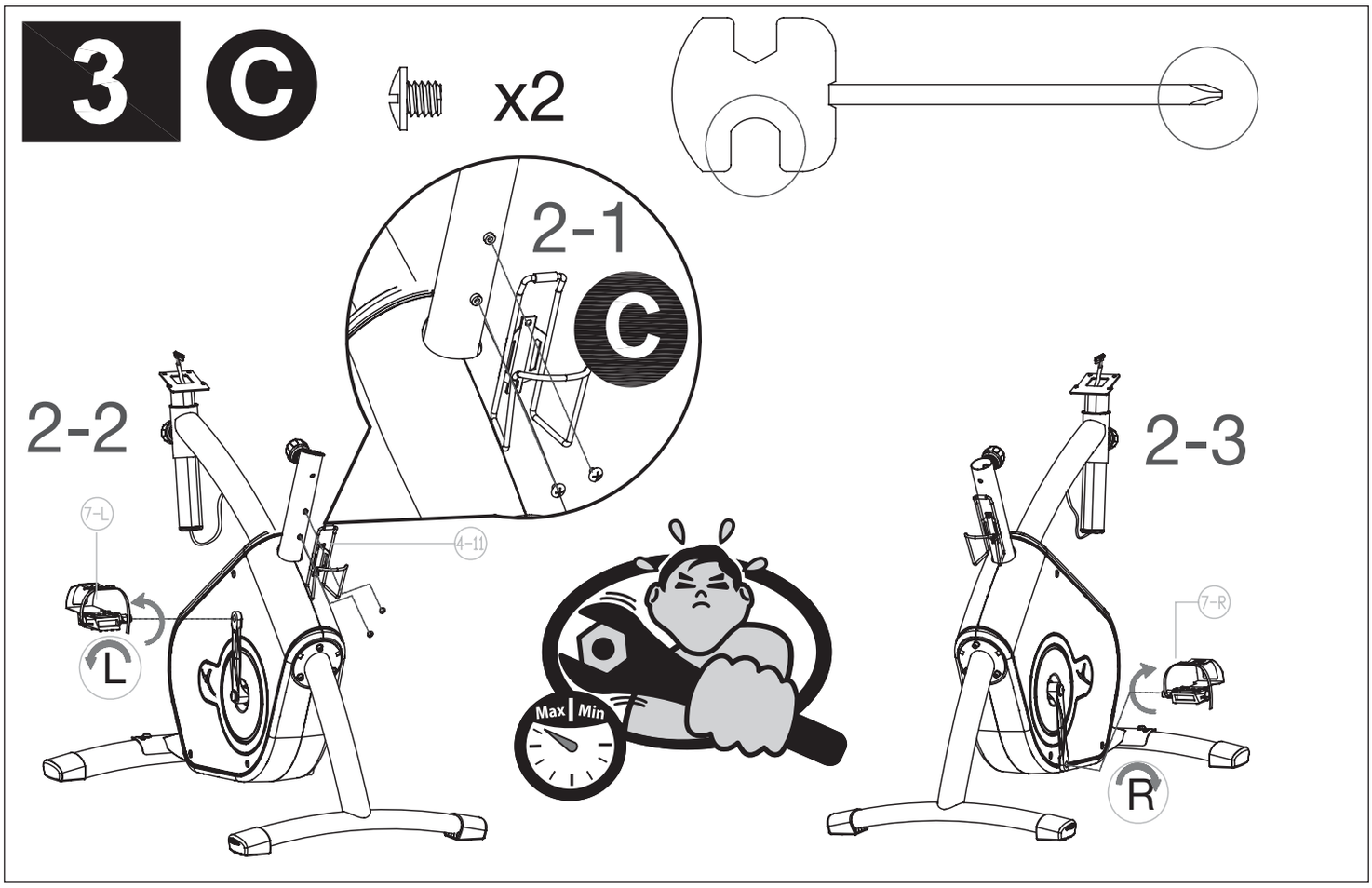
1

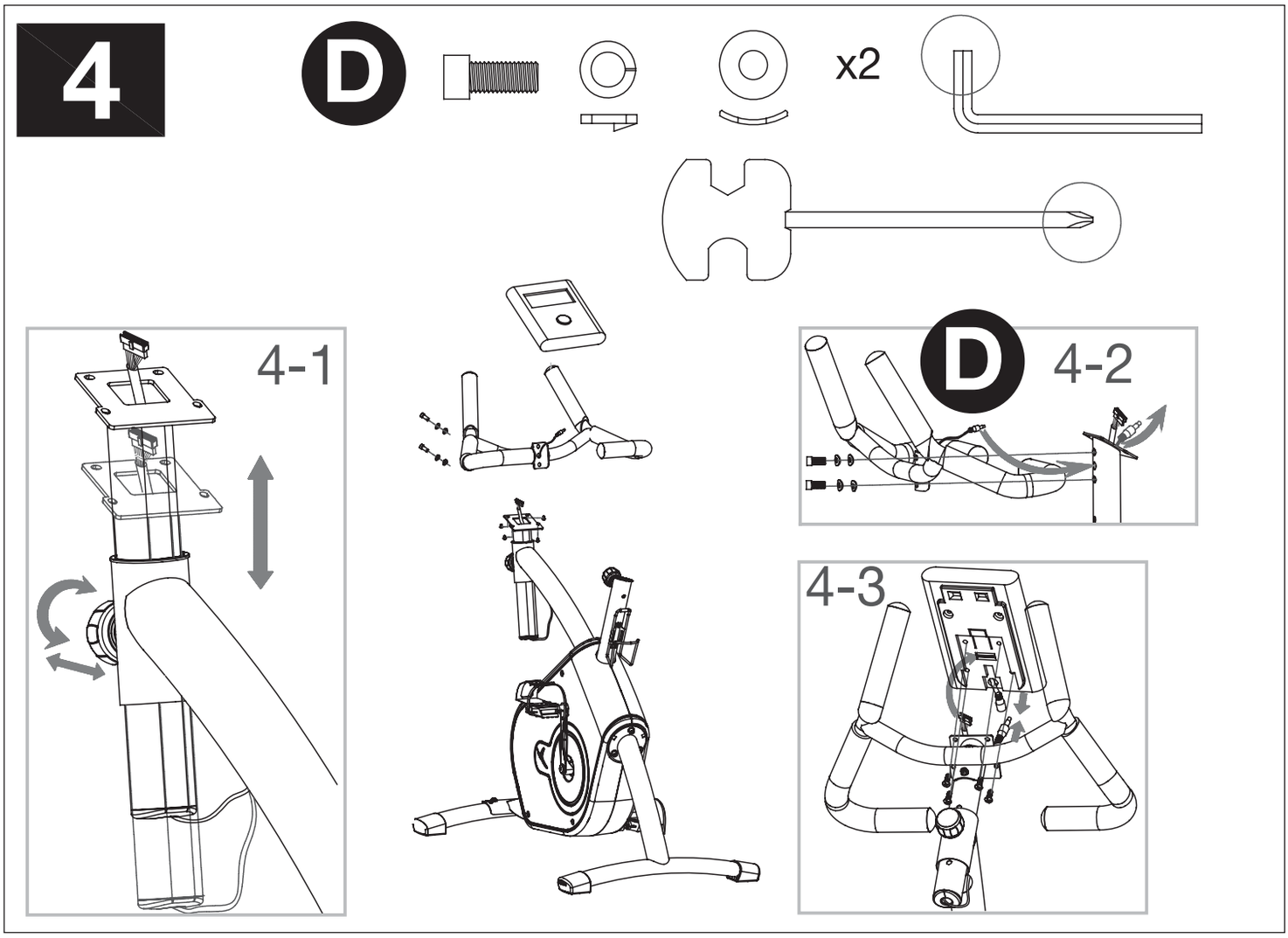




2

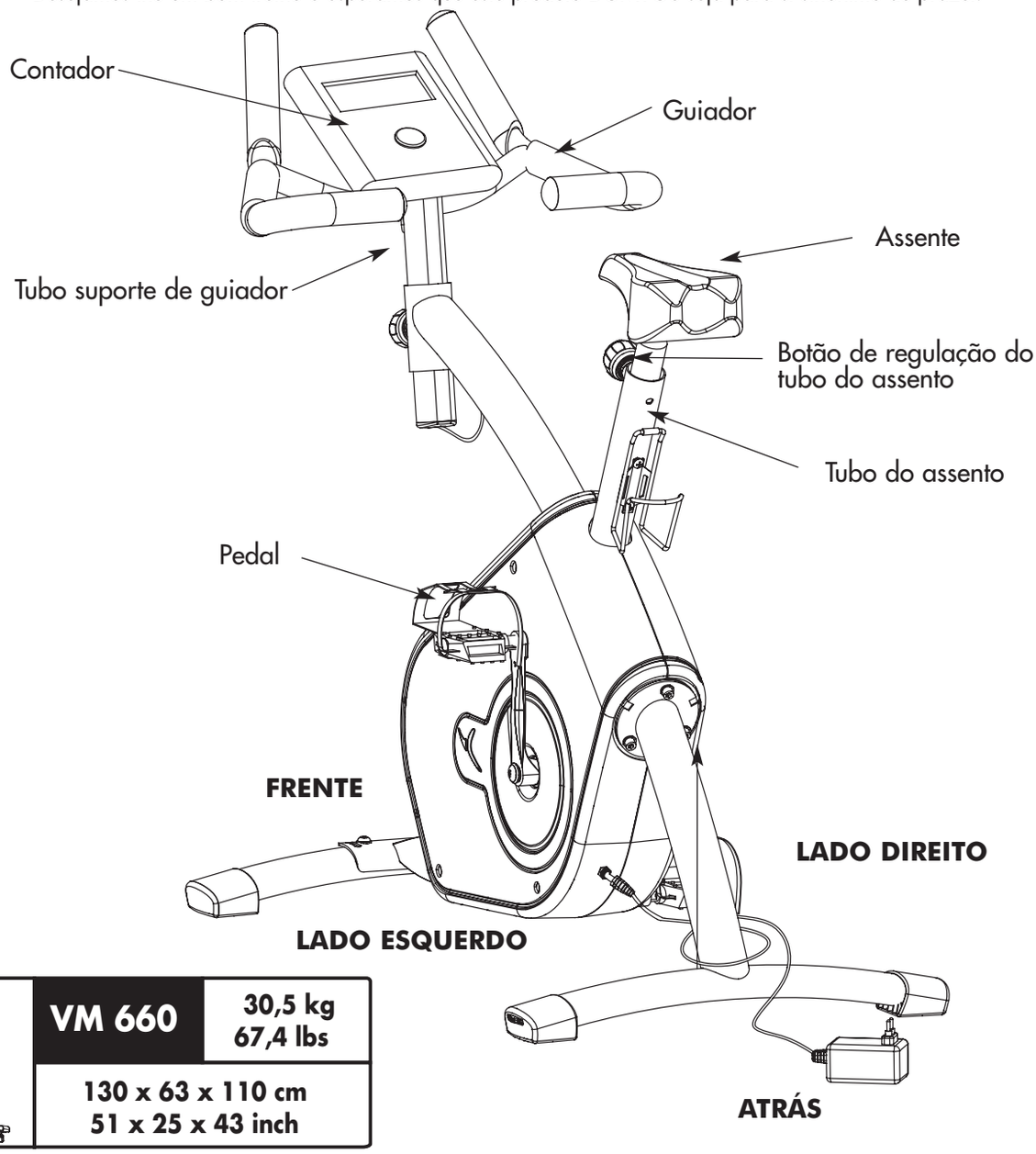



3
C
x2
2-1
C
2-2
2-3
7-L
4-11
7-R
L
R
Max
Min


4
D
x2
4-1
D
4-2
4-3

P O R T U G U Ê S

Escolheu um aparelho de Fitness da marca DOMYOS. Agradecemos-lhe a sua confiança.
Criámos a marca DOMYOS para permitir que todos os desportistas treinem no domicílio.
Os nossos produtos são criados por desportistas para desportistas.
Teremos todo o prazer em receber todas as suas observações e sugestões relacionadas com os produtos DOMYOS.
Para tal, a equipa da sua loja está à sua disposição, bem como o serviço de concepção dos produtos DOMYOS.
Se desejar escrever-nos, pode enviar-nos um e-mail para o seguinte endereço: www.decathlon.com
Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DOMYOS seja para si sinónimo de prazer.

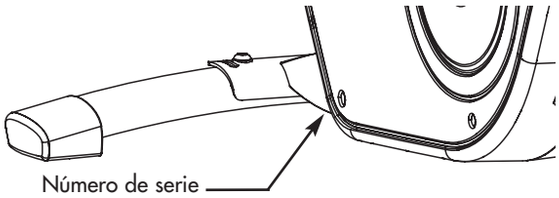


VM 660	30,5 kg 67,4 lbs
130 x 63 x 110 cm 51 x 25 x 43 inch	

Modelo N°: _____

Número de serie: _____

Para qualquer posterior referência, inscreva o número de série no espaço acima.



AVISO

Leia todos os avisos apostos no produto.

Antes de qualquer utilização deste aparelho, leia todas as precauções de utilização, bem como as instruções deste manual de utilização.

Conserve este manual para futura referência

P O R T U G U Ê S

APRESENTAÇÃO

A VM 660 é uma bicicleta de fitness estática com um formato de nova geração. Devido à sua geometria estudada e às suas possibilidades de regulação do selim e do guiador, esta bicicleta coloca-o numa posição anatómica adaptada ao seu treino. A forma inovadora do guiador permite-lhe encontrar facilmente a posição ideal das mãos e dos antebraços. Este produto está equipado com transmissão magnética para grande conforto de pedalagem, sem grande trepidação. Está equipado com electrónica moderna permitindo-lhe regular a resistência de travagem e propor-lhe programas de treino pré- registados.

SEGURANÇA

Aviso: para reduzir o risco de danos graves, leia as seguintes precauções de utilização importantes antes de utilizar o produto.

1. Leia todas as instruções de utilização deste manual antes de utilizar o produto. Utilize este produto apenas da forma descrita neste manual. Conserve este manual durante todo o tempo de duração do produto.

2. Este aparelho está em conformidade com as normas europeias, americanas e chinesas, relativas aos produtos de Fitness, para uma utilização doméstica e não terapêutica. (EN-957-1 et 5 classe HC / ASTM F1250 / GB17498)

3. A montagem deste aparelho deve ser feita por um adulto.

4. Cabe ao proprietário certificar-se de que todos os utilizadores do produto estão devidamente informados de todas as precauções de utilização.

5. A Domyos descarta-se de toda a responsabilidade em caso de reclamação por lesões ou danos em pessoas ou propriedade resultantes da má utilização deste produto pelo comprador ou qualquer outra pessoa.

6. O produto destina-se apenas a uma utilização doméstica. Não utilize o produto em qualquer contexto comercial, locativo ou institucional.

7. Utilize este produto em espaços interiores, ao abrigo da humidade e de poeiras, sobre uma superfície plana e sólida e num espaço suficientemente amplo. Certifique-se de que dispõe de espaço suficiente para se deslocar em torno da bicicleta com toda a segurança. Para proteger o solo, cubra o solo por baixo do produto com um tapete.

8. É da responsabilidade do utilizador garantir a boa manutenção do aparelho. Após a montagem do produto e antes de cada utilização, verifique se os elementos de fixação estão bem apertados e se não saem para fora. Verifique o estado das peças mais sujeitas ao desgaste.

9. Em caso de degradação do seu produto, faça substituir imediatamente qualquer peça gasta ou defeituosa pelo Serviço Pós-venda da sua loja DECATHLON mais próxima e não utilize o produto antes da reparação estar concluída.

10. Não armazene o produto num ambiente húmido (borda de piscina, casa de banho …)

11. Para a protecção dos seus pés durante o exercício, use sapatos de desporto. NÃO use peças de roupa amplas ou pendentes, que podem ficar presas na máquina. Retire todas as suas jóias.

12. Prenda os seus cabelos para que estes não o incomodem durante o exercício.

13. Se sentir dor ou tiver vertigens durante o exercício, pare imediatamente, repouse e consulte o seu médico.

14. Mantenha as crianças e animais domésticos sempre afastados do produto.

15. Não aproxime as suas mãos e pés das peças em movimento.

16. Antes de iniciar este programa de exercícios, é necessário consultar um médico para se certificar de que não há contra-indicações, sobretudo se já não faz desporto há vários anos.

17. Não deixe os dispositivos de regulação ultrapassarem o aperto normal.

18. Não faça alterações na sua VM660.

19. Durante os seus exercícios, não arqueie as suas costas. Mantenha-as direitas.

20. Existem vários factores susceptíveis de afectar a leitura do sensor de pulsações. Este não é um aparelho médico e destina-se apenas a ajudá-lo a determinar a tendência geral do ritmo cardíaco.

21. Os portadores de estimuladores cardíacos, desfibriladores ou qualquer outro dispositivo electrónico implantado são advertidos de que usam o sensor de pulsações ao seu próprio risco e perigo. Antes da primeira utilização, é recomendado um exercício de teste sob o controlo de um médico.

22. É desaconselhada a utilização do sensor de pulsações por mulheres grávidas. Antes de qualquer utilização, consulte o seu médico.

23. Para subir ou descer ou utilizar o produto, segure-se sempre no guiador.

24. Qualquer operação de montagem/desmontagem da bicicleta de apartamento deve ser efectuada com cuidado.

25. Quando desejar parar o seu exercício, pedale, diminuindo progressivamente a velocidade até à paragem completa dos pedais.

26. Peso máximo do utilizador: 130 kg – 286 libras.

27. Não deve existir mais do que uma pessoa sobre o produto durante o exercício

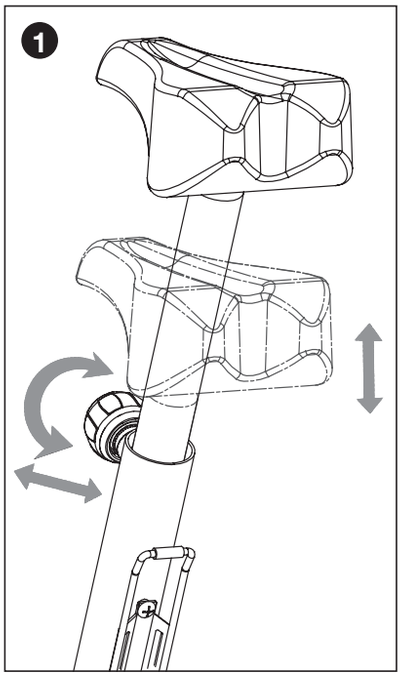
28 Limpe com uma esponja húmida. Enxagúe e seque bem.

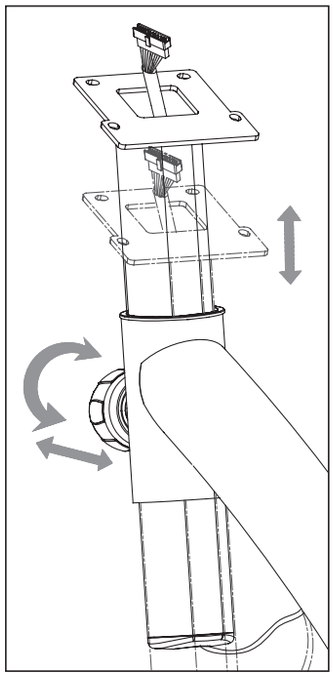
AVISO

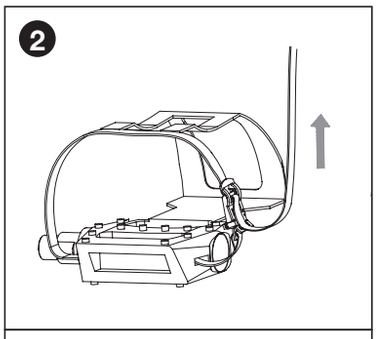
Antes de iniciar o seu programa de exercícios, consulte o seu médico. Tal é particularmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou que já tenham tido problemas de saúde. Leia todas as instruções antes da utilização.

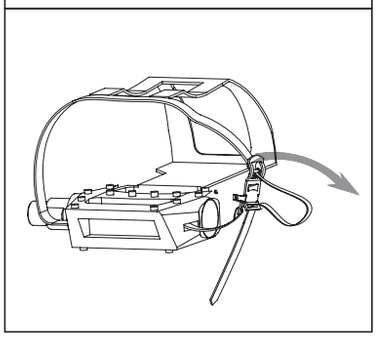
REGULAÇÕES

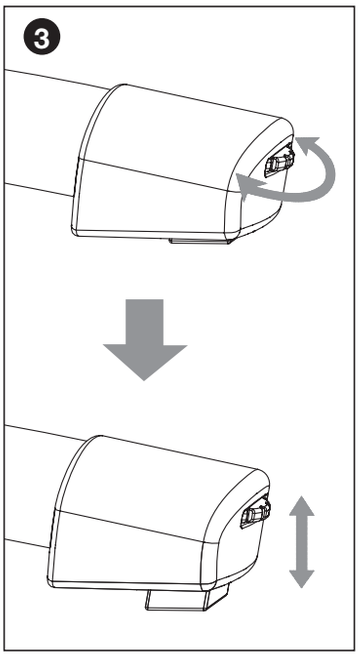
Aviso: é necessário descer da bicicleta para proceder a qualquer regulação (assento, apoio de cabeça).











1 COMO AJUSTAR A POSIÇÃO DO ASSENTO E DO GUIADOR

Para um exercício eficaz, o assento bem como o guiador devem estar bem regulados.

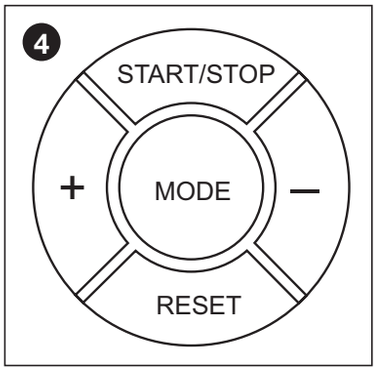
Quando pedalar, os seus joelhos devem encontrar-se ligeiramente flectidos no momento em que os pedais se encontram na posição mais afastada. Para ajustar o assento, desaparafusar e retirar o selector rotativo no tubo do selim. Regular o seu assento para a altura adequada, indicada no quadro de referência abaixo e voltar a introduzir o selector rotativo no interior do tubo do selim voltando a apertá-lo a fundo.
Repita a seguir a mesma operação para o guiador.
Para encontrar a posição correspondente à sua estatura queira reportar-se ao quadro abaixo onde está indicado « Regulação do Guiador »:

Estatura em cm	Regulação do assento
0 <155	0
155 à 160	1
161 à 164	2
165 à 169	3
170 à 173	4
174 à 177	5
178 à 181	6
182 à 186	7
187 à 195	8
>195	9

ATENÇÃO:
Certifique-se de que voltou a colocar o botão no lugar no tubo do selim/guiador e a apertá-lo completamente.
Nunca ultrapassar a altura máxima do selim.

Estatura em cm	Regulação do guiador
155 à 160	1
161 à 166	2
167 à 172	3
173 à 178	4
179 à 184	5
185 à 190	6
191 à 195	7

ATENÇÃO:
Não ultrapassar a altura máxima do guiador.



2 COMO AJUSTAR A CORREIA DOS PEDAIS

Os ganchos dos seus pedais de nova geração permitem-lhe uma utilização fácil sem ajuste.

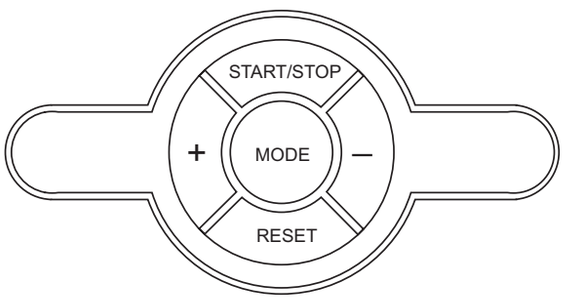
3 NIVELAMENTO DA BICICLETA

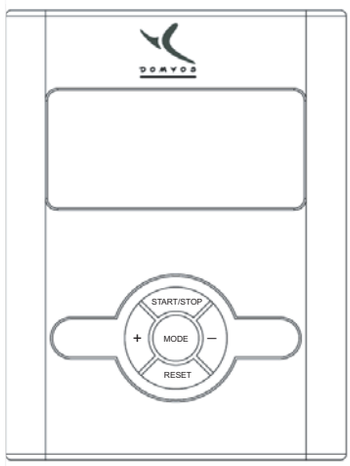
Em caso de instabilidade da bicicleta durante a utilização, rodar um dos selectores rotativos da extremidade de plástico do pé de suporte traseiro ou dos dois até terminar a instabilidade.

4 REGULAÇÃO DA RESISTÊNCIA

O sistema de travagem e a resistência estão acoplados à velocidade de pedalagem.
A electrónica moderna permite-lhe regular a resistência de travagem através das funções "+" e "-" da sua consola, sendo o nível de resistência indicado no seu ecrã.

CONSOLA





TECLAS DA SUA CONSOLA

START/STOP
Arranque e paragem do seu exercício. Se estiver no modo paragem um pequeno «P » traçado pisca na parte superior esquerda do ecrã. Para iniciar o seu treino deve premir START/STOP

RESET
Reposição a zero da consola

ENTER
Permite seleccionar funções e dados

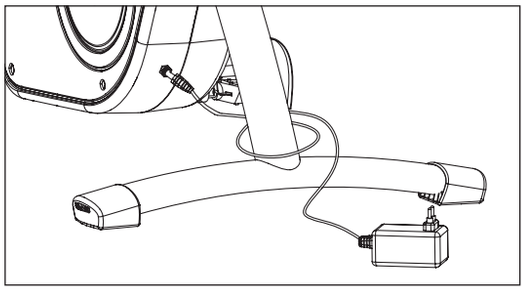
UP (+) / DOWN (-)
Aumenta / diminui um dado ou selecciona o último / seguinte critério de escolha ou os valores alvo

UTILIZAÇÃO DA SUA CONSOLA

1. ARRANQUE

Ligue a bicicleta à rede de alimentação com o adaptador (DC 6V, 500mA) fornecido. A ligação faz-se na base da parte de trás da bicicleta.

Se a bicicleta já estiver ligada, prima qualquer tecla ou comece a pedalar.



2 . ESCOLHA DE UM PERFIL DE UTILIZADOR U1- U4:

Após o arranque, o ecrã mostra ***U1***, significando que se encontra no perfil utilizador 1.
A consola dá-lhe a possibilidade de salvaguardar deste modo os valores individuais de treinos para 4 utilizadores diferentes ***U1 U4.***
Ex.: duração, distância, calorias.
Escolha portanto com ***UP/DOWN*** o seu perfil de utilizador desejado e confirme a sua selecção com ***ENTER***. Assim a sua consola guardará em memória os seus parâmetros escolhidos e evitar-lhe-á ter de regular de novo a consola aquando de uma nova sessão de treino.

Após ter escolhido o seu perfil de utilizador, os 4 ícones de modo de treino ficam intermitentes na parte superior do ecrã e permitem-lhe escolher o seu modo de treino.

3. SELECÇÃO DO SEU MODO DE TREINO:

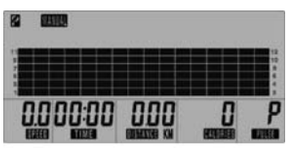
Pode escolher entre 4 modos de treino:

MANUAL,
PROGRAM
USER,
TARGET H.R.

Que selecciona com as teclas ***UP/DOWN***, confirmar a sua escolha com ***ENTER.***

TREINO MANUAL : MODO MANUAL

O modo ***MANUAL*** permite-lhe gerir manualmente a intensidade do seu treino aumentando ou diminuindo o nível de resistência.



Nível de resistência de travagem:
Esta é simbolizada pela barra de resistência intermitente.

Para escolher o nível de resistência desejada utilize as teclas ***UP/DOWN*** . Existem 16 níveis de resistência entre 1 e 16; sendo 1 o mais fraco e 16 o mais forte.

Pode escolher e fixar um ou vários objectivos de treino utilizando MODE para o escolher e ***UP/DOWN*** para configurar o seu valor alvo:

Objectivos

TIME :	Duração em minutos do exercício
DISTANCE :	Distância a percorrer
CALORIES :	Número de calorias a queimar

Trata-se de uma contagem e a sessão de treino pára automaticamente após ter atingido cada um dos objectivos.

O ícone "***P***" simbolizando « Pause » começa a piscar no cimo à esquerda do ecrã bem como um bipe sonoro que assinala esta paragem.
Se os valores estiverem configurados no 0, aumentarão durante o exercício e não haverá paragem automática.
Após ter configurado a resistência desejada e os seus objectivos de treino, comece a sua sessão de treino utilizando ***START/STOP***.

TREINO POR PROGRAMA : PROGRAM P1 – P6

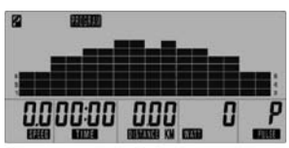
Seleccione este modo com ***UP/DOWN*** e confirme premindo ***MODE***.

Este modo permite-lhe aceder aos 6 programas automáticos da sua bicicleta. Os pictogramas na parte debaixo do seu ecrã descrevem o perfil de esforço de cada programa.

Depois de escolhido o modo ***PROGRAM***, o primeiro programa P1 é visualizado no seu ecrã. Seleccione com as teclas ***UP/DOWN*** o programa que deseja e confirme com ***MODE***.

Se desejar pode ajustar a resistência do programa utilizando ***UP/DOWN*** seguido de ***MODE***.

Depois pode fixar um ou vários objectivos da mesma maneira que no modo ***MANUAL*** descrito acima.



Comece o seu treino, premindo ***START/STOP***

Se a resistência pré-seleccionada do programa for demasiado fraca ou demasiado forte, pode aumentá-la manualmente em qualquer altura, sem parar o treino com ***UP/DOWN***

PROGRAMA PERSONALIZADO : USER

A função ***USER*** permite-lhe criar um programa individualmente, que é acrescentado aos 6 programas pré-registados.
Seleccione o modo ***USER*** com ***UP/DOWN*** e confirme premindo ***MODE***.

Escolha de seguida a intensidade de cada um dos segmentos do perfil programado com ***UP/DOWN*** e proceda premindo duas vezes ***UP/DOWN*** na configuração do segmento seguinte.

Conclua assim o seu perfil de programa e comece o seu treino premindo ***START/STOP***.

Pode fixar de seguida um ou vários objectivos da mesma maneira que no modo ***MANUAL*** descrito acima.

PROGRAMA CARDÍACO : TARGET HEART RATE

Escolha o modo ***TARGET HR*** com ***UP/DOWN*** para efectuar um treino controlado pela sua frequência cardíaca alvo e confirme premindo ***MODE***.

Deve em seguida registar a sua idade com ***UP/DOWN*** e ***MODE***.
A consola proporá de seguida uma frequência cardíaca alvo a 55% da frequência máxima para a idade registada. Pode aumentar esta percentagem até 75%, mesmo até 90% ou « ***THR*** » com ***UP/DOWN***.

A função ***THR*** permite-lhe introduzir uma frequência cardíaca individual expressa em pulsações / minuto em vez de uma percentagem pré-seleccionada. Após ter escolhido ***THR*** a consola propõe-lhe em primeiro lugar uma frequência por defeito de 100 pulsações / minuto na parte inferior à direita do ecrã. Utilize ***MODE*** e ***UP/DOWN*** para inserir o seu valor desejado entre 30 e 240 pulsações por minuto, confirme a introdução com ***MODE***.

Para se situar em relação a um objectivo de frequência cardíaca, por favor consulte a tabela seguinte, que lhe fornece valores indicativos.

Atenção: trata-se de uma estimativa que não deve ser considerada, em caso algum, como garantia médica.

Por favor, lembre-se de que, antes de praticar qualquer desporto, é necessário consultar um médico!
A seguir, pode escolher um objectivo suplementar, como ***TEMPS, DISTANCE,*** etc. … com ***MODE***. ou arrancar o seu programa com START/STOP.

A resistência diminui automaticamente um nível de 15 em 15 segundos se a sua frequência cardíaca for demasiado elevada. Se for demasiado fraca, a resistência aumenta um nível de 30 em 30 segundos até atingir o nível 16.

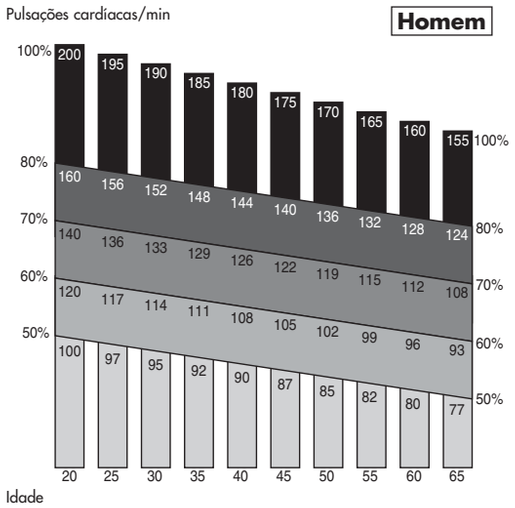
A ter em atenção:
É necessário manter as duas mãos bem colocadas sobre os sensores de pulsações cardíacas.

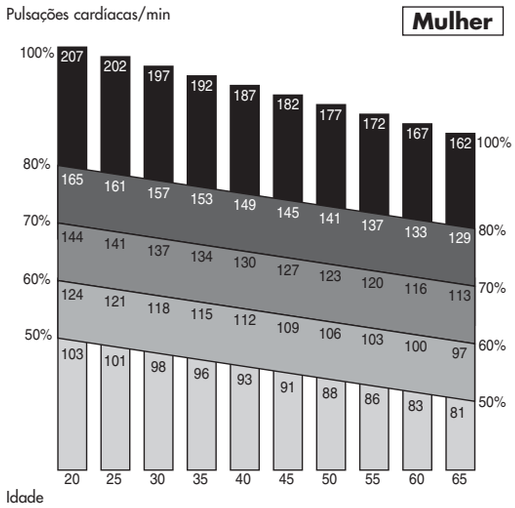
Não pode configurar a resistência da sua bicicleta manualmente no modo ***THR***.

Pode em cada modo de treino parar o treino imediatamente premindo ***START/STOP***.

CARDIO TRAINING : ZONA DE EXERCICIO

- Treino de 80 a 90% da frequência cardíaca e acima: Zona anaeróbica e zona vermelha reservadas aos atletas de competição e especializados.
- Treino de 70 a 80% da frequência cardíaca máxima: treino de resistência.
- Treino de 60 a 70% da frequência cardíaca máxima: Manutenção da forma/consumo privilegiado de gorduras.
- Treino de 50 a 60% da frequência cardíaca máxima: Manutenção/Aquecimento.





ATENÇÃO, ADVERTÊNCIA PARA OS UTILIZADORES

A busca da forma física deve ser feita de modo controlado.
Antes de começar uma actividade física, não hesite em CONSULTAR um MÉDICO, sobretudo se: não praticou desporto durante os últimos anos, se tem mais de 35 anos, se não está seguro da sua saúde ou se está a seguir terapia médica.
ANTES DE PRATICAR QUALQUER DESPORTO, É NECESSÁRIO CONSULTAR UM MÉDICO.

EXPLICAÇÃO DAS INDICAÇÕES DO ECRÃ

SCAN :
Durante o treino a consola mudará regularmente entre a velocidade em Km/h/milhas « SPEED » e as voltas por minuto « RPM ».

SPEED :
Indica a sua velocidade entre 0,0 e 99,9 Km/h ou milhas/h.

RPM :
Indica o número de rotações do pedaleiro por minuto.

TIME :
Indicação da duração do seu treino ou contagem do valor pré-seleccionado entre 01 :00 e 99 :00 minutos.

DISTANCE :
Indicação da distância percorrida entre 0,1Km ou milhas e 99,90Km ou milhas.
Se uma distância alvo estiver pré-seleccionada, será descontada através de uma contagem decrescente até 0,00.

CALORIES :
Indicação aproximada das calorias queimadas entre 0 e 999 ou contagem do valor pré-seleccionado.

PULSE :
Indica a sua frequência cardíaca desde que agarre os sensores de pulsação cardíaca do guiador « HANDPULSES ».
Para assegurar uma indicação fiável certifique-se de que agarra bem os sensores.

Atenção: trata-se de uma estimativa que não deve ser considerada, em caso algum, como garantia médica.

A consola da sua bicicleta desligar-se-á sozinha passados 5 minutos de não ser utilizada. Todos os objectivos de treino (tempo, distância, calorias etc.) serão salvaguardados e reaparecerão aquando do novo arranque da consola.

DIAGNÓSTICO DE ANOMALIAS

- Se o indicador de ritmo cardíaco não piscar ou piscar de modo irregular, verifique se as suas mãos estão bem posicionadas e se os sensores não estão demasiado húmidos.

- Se o seu contador não acender:
  Verifique o estado e a ligação dos cabos atrás da consola e ao nível da ligação do suporte à armação principal da bicicleta.

- Se o problema persistir :
  Leve o seu produto à loja DECATHLON mais próxima

O TREINO CARDIO-TRAINING

O treino cardio-training é do tipo aeróbica (desenvolvimento em presença de oxigénio) e permite melhorar a sua capacidade cardiovascular. Mais exactamente, melhora a tonicidade do conjunto coração/vasos sanguíneos. O treino cardio-training leva aos músculos o oxigénio do ar respirado. É o coração que pulsa este oxigénio em todo o corpo e em particular aos músculos que trabalham.

AS FASES DE UMA ACTIVIDADE FÍSICA

A Fase de aquecimento: esforço progressivo.

O aquecimento é a fase preparatória para qualquer esforço e permite ESTAR NAS CONDIÇÕES OPTIMAS para abordar o desporto. É um MEIO DE PREVENÇÃO DOS ACIDENTES TENDINO-MUSCULARES. Apresenta dois aspectos: DESPERTAR O SISTEMA MUSCULAR e AQUECIMENTO GLOBAL.

1) O despertar do sistema muscular efectua-se durante uma SESSÃO DE EXTENSÕES ESPECÍFICAS que deve permitir PREPARAR PARA O ESFORÇO: cada grupo de músculos entra em acção e as articulações são solicitadas.
2) O aquecimento global permite pôr progressivamente em acção o sistema cardiovascular e respiratório, para permitir melhor irrigação dos músculos e melhor adaptação ao esforço. Deve ser suficientemente longo: 10 min para uma actividade de desporto de lazer, 20 min para uma actividade de desporto de competição. De salientar que o aquecimento deve ser mais longo a partir de 55 anos e de manhã.

B Treino

O treino é a fase principal da sua actividade física. Graças ao seu treino, REGULAR, poderá melhorar a sua condição física.
- Trabalho anaeróbio para desenvolver a resistência.
- Trabalho aeróbio para desenvolver a resistência cardiopulmonar.

C Retorno ao calmo

Corresponde ao prosseguimento de uma actividade de baixa intensidade, é a fase progressiva de "repouso". O RETORNO AO CALMO assegura o retorno ao "normal" do sistema cardiovascular e respiratório, do fluxo sanguíneo e dos músculos (o que permite eliminar os contra-efeitos, como os ácidos lácticos cuja acumulação é uma das causas importantes das dores musculares, quer dizer as câibras e os grandes cansaços).

D Extensão

A extensão deve ser consecutiva à fase de retorno ao calmo enquanto as articulações estão quentes, para reduzir os riscos de ferimentos. A extensão depois do esforço reduz a RIGIDEZ MUSCULAR devida à acumulação dos ÁCIDOS LÁCTICOS e estimula a CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA.

PARTES DO CORPO TRABALHADAS

A bicicleta de manutenção é uma excelente forma de actividade com exercício cardíaco. O exercício com este aparelho visa aumentar a sua capacidade cardiovascular. Deste modo, melhora a sua condição física, a sua resistência e queima calorias (actividade indispensável para perder peso em associação com uma dieta).
A bicicleta de apartamento permite, ainda, tonificar as pernas e as nádegas.
Participam, igualmente, neste exercício dos músculos da barriga das pernas e da parte baixa dos abdominais.

UTILIZAÇÃO

Inicialmente, comece por se exercitar durante vários dias com uma resistência e uma velocidade de pedalagem fraca, sem forçar, e fazendo, se necessário, um intervalo para repouso. Aumente progressivamente a frequência ou a duração das sessões.

Manutenção/Aquecimento: Esforço progressivo a partir de 10 minutos.
Para um trabalho de manutenção destinado a manter a forma ou a fazer uma reeducação, pode exercitar-se todos os dias durante dez minutos. Este tipo de exercício visa preparar os músculos e as articulações ou poderá ser utilizado como aquecimento para uma actividade física.
Para aumentar a tonicidade das pernas, escolha uma resistência maior e aumente o tempo do exercício.
Como é óbvio, pode fazer variar a resistência de pedalagem ao longo da sua sessão de exercícios.

Trabalho aeróbico para ficar em forma: Esforço moderado durante um período bastante longo (35min a 1 hora).
Se deseja perder peso, este tipo de exercício, associado a uma dieta, é a única forma segura de aumentar a quantidade de energia consumida pelo organismo. Para tal, é inútil forçar para além destes limites. É a regularidade do exercício que permitirá obter os melhores resultados.
Escolha uma resistência de pedalagem fraca e efectue o exercício ao seu ritmo, mas no mínimo durante 30 minutos. Este exercício deve fazer transpirar um pouco, mas não deve, em caso algum, fazê-lo(a) ofegar. É a duração do exercício, a um ritmo lento, que vai fazer com que o seu organismo vá buscar energia às suas gorduras, se pedalar mais de trinta minutos, pelo menos três vezes por semana.

Exercício aeróbico para a resistência: Esforço mantido durante 20 a 40 minutos.
Este tipo de exercício visa um fortalecimento significativo do músculo cardíaco e melhora o trabalho respiratório.
A resistência e/ou velocidade de pedalagem é aumentada de forma a aumentar a respiração durante o exercício. O esforço é maior do que para o trabalho para manter a forma.
Ao longo dos seus exercícios, pode manter este esforço durante mais tempo, com um maior ritmo ou com uma resistência superior. Pode exercitar-se, no mínimo, três vezes por semana para este tipo de exercício.

O exercício a um ritmo mais forte (trabalho anaeróbico e trabalho em zona vermelha) reserva-se aos atletas e necessita de uma preparação adaptada.

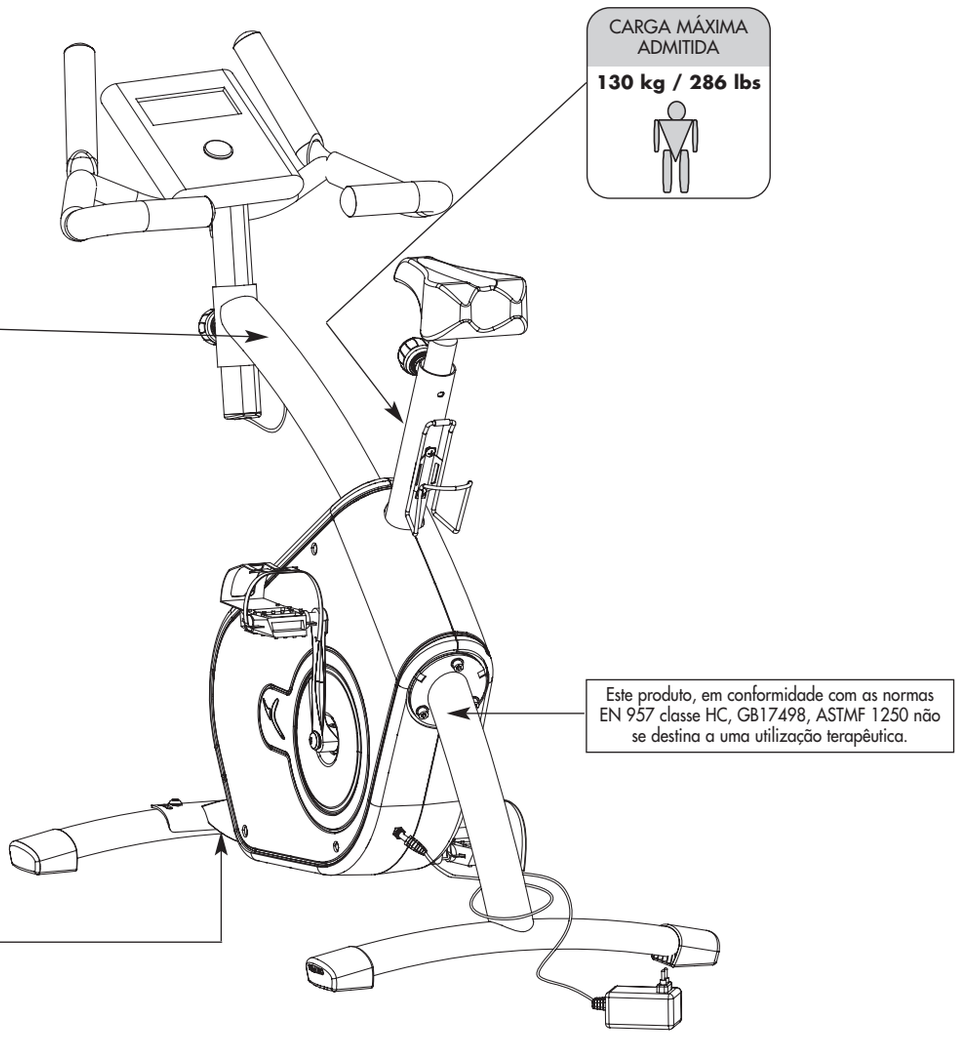
Após cada sessão de exercício, reserve alguns minutos para pedalar, diminuindo a velocidade e a resistência para parar calmamente e restituir progressivamente o organismo ao estado de repouso.

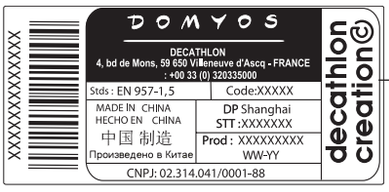
P O R T U G U Ê S

As etiquetas ilustradas nesta página estão apostas no produto nos locais representados a seguir. Se alguma etiqueta estiver ilegível ou ausente, por favor contacte a sua loja DECATHLON e peça uma etiqueta de substituição gratuita. Substitua a etiqueta do produto no local indicado.

⚠ AVISO

- Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.
- Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídas.
- Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
- Se o autocolante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento.


CARGA MÁXIMA ADMITIDA
130 kg / 286 lbs
Este produto, em conformidade com as normas EN 957 classe HC, GB17498, ASTMF 1250 não se destina a uma utilização terapêutica.



GARANTIA COMMERCIAL

A DOMYOS garante este produto, em condições normais de utilização, durante 5 anos para a estrutura e 2 anos para as peças de desgaste e por último a mão-de-obra a contar da data da compra, fazendo fé a data do talão da caixa. Esta garantia só se aplica ao primeiro comprador.

A obrigação da DOMYOS em virtude desta garantia limita-se à substituição ou à reparação do produto, à discrição da DOMYOS.

Todos os produtos aos quais a garantia é aplicável devem ser recepcionados pela DOMYOS num dos seus centros autorizados (1 loja DECATHLON), com os portes pagos, acompanhados da prova de compra.
Esta garantia não se aplica no caso de:

- Dano causado aquando do transporte
- Má utilização ou utilização anormal
- Reparações efectuadas por técnicos não autorizados pela DOMYOS
- Utilização para fins comerciais do produto em questão

Esta garantia comercial não exclui a garantia legal aplicável segundo os países e/ou províncias

DOMYOS, 4 BOULEVARD DE MONS –
BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – France